

ácido fólico

¡Eso sí es
hablar de salud!



Es una vitamina que puede protegerla contra las enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer.

El ácido fólico ayuda a prevenir hasta 70% de los defectos congénitos de la médula espinal del recién nacido, incluso del bebé que pueda tener usted algún día. De manera que debe tomar un complejo multivitamínico con ácido fólico todos los días. Consuma muchas frutas y verduras. escoja pasta, arroz, pan y cereal enriquecidos. Son fuente de ácido fólico. ¡Eso sí es hablar de salud!

Para más información diríjase a www.vahealth.org/wic/folicacid.htm
o llame al 804-864-7800

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protección para usted y su medio ambiente
www.vdh.virginia.gov